

Sören Anders
Hühnerfrikassee

Freitag, 01. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)
etwas	Salz
1 TL	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1 Bund	Suppengemüse
200 g	Langkornreis
200 g	kleine Champignons
2	Karotten
200 g	Erbsen, TK
1	Zitrone
1	Schalotte
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
50 g	Sahne
½ Bund	glatte Petersilie
1 EL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Achtel schneiden.
2. Das Hähnchen abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Inzwischen das Suppengemüse waschen, schälen oder putzen und in grobe Stücke schneiden. Zum Fleisch geben und alles zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gar kochen.
4. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen. Dann herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.
5. Den Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz zugeben und den Reis darin bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.
6. Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden.
7. Champignons putzen und in Viertel schneiden.
8. Karotten schälen, zuerst in Streifen, dann in Rauten schneiden.
9. Alle vorbereiteten Gemüse, Erbsen und die Pilze in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
10. Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken.
11. Den gegarten Reis in ein Sieb abschütten und warm abrausen, dann wieder in den Topf geben und einige Minuten abdampfen lassen.

12. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Mehl zugeben, verrühren, mit Sahne ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen.

13. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

14. Die Sauce im Topf aufmixen, evtl. mit etwas Mehlbutter noch andicken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Gemüsestücke, das Hühnerfleisch und Petersilie zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

15. Das Hühnerfrikassee anrichten, dazu den Reis servieren.

Pro Portion: 840 kcal / 3500 kJ

52 g Kohlenhydrate; 70 g Eiweiß; 39 g Fett

Theresa Baumgärtner
Rotes Linsen-Dal
(Indischer Linsen-Gemüse-Topf)

Montag, 04. Februar 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Asia und Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

2	Schalotten
1 EL	natives Kokosöl (alternativ Olivenöl)
5	Karotten
2	rote Paprikaschoten
4	Datteln ohne Kern
100 g	getrocknete Aprikosen
200 g	rote Linsen
10 g	frischer Ingwer
1 TL	Salz
400 ml	Kokosmilch (Dose)
600 ml	Tomatenpulpe (z. B. aus Glas, Dose oder Tetrapak)
5 Stiele	frischer Koriander
200 g	Naturjoghurt
1 TL	gemahlener Zimt
½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	heller Balsamicoessig

Zubereitung:

1. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

2. Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Paprika zu den Schalotten geben und mit andünsten.

3. Die Datteln und Aprikosen in feine Würfel schneiden. Linsen in ein feines Sieb geben, lauwarm abspülen und abtropfen lassen. Linsen, Datteln und Aprikosen unter das Gemüse mischen.

4. Den Ingwer schälen und fein reiben. Gemüse und Früchte mit Ingwer und Salz würzen.
5. Kokosmilch und Tomatenpulpe zugeben und alles mit 100 ml Wasser aufgießen. Sacht aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.
6. Koriander abspülen, trocken schütteln und zerzupfen. Joghurt glattrühren.
7. Kurz vor dem Servieren das Linsen-Dal mit Zimt, Cayennepfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Joghurt und Koriander dazu servieren.

Pro Portion Dal: 390 kcal / 1635 kJ
35 g Kohlenhydrate; 5 g Eiweiß; 25 g Fett

Theresa Baumgärtner
Warmes Schokoladentörtchen

Montag, 04. Februar 2019
Rezept für 6 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Süßes

Zutaten:

90 g	Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
75 g	Butter
2	Eier
75 g	Zucker
30 g	Mehl
etwas	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Schokolade in Stücke hacken und mit der Butter in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig rühren (am besten mit dem Handrührgerät).
4. Die Schokolade unter Rühren in die Eiermasse fließen lassen. Das Mehl kurz unterrühren.
5. Die Masse gleichmäßig auf 6 stabile Papier-Muffinförmchen (oder je 2 Förmchen ineinander stellen) verteilen. Im vorgeheizten Ofen 7 Minuten backen, so dass der Kern der Küchlein noch flüssig bleibt.
6. Die warmen Schokoladenküchlein mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Pro Törtchen: 306 kcal / 1274 kJ
40 g Kohlenhydrate; 13 g Eiweiß; 9 g Fett

Vincent Klink
Gebratene Leber mit glasierten Äpfeln

Donnerstag, 07. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Leber:

3 rote Zwiebeln
1 EL Butterschmalz
2 EL Himbeeressig
etwas Salz
etwas Pfeffer
800 g Kalbsleber (Scheiben ca. 1,5 cm stark)
2 EL Butter

Für die Äpfel:

2 Äpfel (z.B. Boskop)
1 EL Apfelsaft
2 EL Butter

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin andünsten. Mit Himbeeressig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sacht köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind, die Flüssigkeit fast eingekocht ist und alles eine sämige Konsistenz hat.
3. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, gründlich trocken reiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in gleichmäßige Spalten schneiden.
4. Butter und Apfelspalten in die Pfanne geben und andünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und solange in der Pfanne schwenken, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist und die Butter die Apfelspalten glasiert.
5. Leberscheiben gründlich kalt waschen, trocken tupfen. Leber mit Pfeffer aus der Mühle würzen.
6. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Leberscheiben darin unter Wenden rosa braten. Danach salzen.
7. Die Leber auf vorgewärmte Teller verteilen, Apfelspalten darauf anrichten und die geschmorten Zwiebeln darüber verteilen. Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 440 kcal / 1830 kJ
24 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 20 g Fett

Cynthia Barcomi
Rosentorte

Freitag, 8. Januar 2019
Für 1 Torte von 23 cm Durchmesser (12 Stücke)

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes

Zutaten:

Für die Teigmasse (für 2 Backformen von 23 cm Durchmesser)

280 g	Weizenmehl
90 g	Speisestärke
50 g	Kakaopulver, ungesüßt
¼ TL	Salz
250 ml	Pflanzenöl
250 g	Zucker
2	Eier (Größe M)
4 EL	rote Speisefarbe oder eine Messerspitze Gel-Lebensmittel-Farbe
250 ml	Buttermilch
1 TL	Vanille Extrakt
1,5 TL	heller Essig
1,5 TL	Natron

Füllung & Frosting

125 g	weiche Butter
175 g	Frischkäse
430 g	Puderzucker, gesiebt

Zubereitung:

1. Zwei Backformen von 23 cm Durchmesser ausbuttern. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. In eine große Schüssel Mehl, Stärke, Kakao und Salz sieben und vermengen.
3. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer in einer zweiten Schüssel das Öl und den Zucker kurz aufschlagen. Die Eier und die Speisefarbe dazugeben und 2 Minuten weiterschlagen. Dann die Buttermilch und Vanille Extrakt dazugeben.
4. Mit einem Teigschaber oder einem Holzlöffel sanft die Mehl-Stärke-Kakao-Mischung unter rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Essig und Natron mischen und gründlich unter die Masse rühren.
5. Die Masse in die vorbereiteten Backformen verteilen und im vorgeheizten Ofen 35 bis 40 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher den Gartest machen. Dafür den Zahnstocher in der Kuchenmitte einstechen und wieder herausziehen. Der Kuchen ist perfekt, wenn keine Masse am Zahnstocher klebt.
6. Den gebackenen Kuchen 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Der Kuchen sollten ganz ausgekühlt sein, ehe Füllung und Frosting darauf verteilt wird.
7. Für die Füllung (Frosting) mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer die Butter und Frischkäse cremig schlagen, dann Puderzucker dazugeben und einige Minuten kräftig aufschlagen. Die Masse für etwa 30 Minuten kaltstellen, damit sie etwas fester wird.

Tipp: Man kann die aufgeschlagene Frostingmasse auch auf 2 Schüsseln verteilen, die eine Hälfte dann mit etwas roter Lebensmittelfarbe einfärben und dann vorsichtig unter die weiße Hälfte mischen, so dass sich ein Marmoreffekt ergibt.

8. Zum Zusammenstellen der Torte einen Kuchen auf eine Platte legen, darauf achten, dass die Oberfläche ebenmäßig flach ist (vielleicht muss man die Böden ein wenig begradigen, wenn sie sehr gewölbt sind).

9. Etwas Füllung auf der flachen Seite des Bodens verteilen und den zweiten Boden daraufsetzen. Dann etwas Füllmasse sehr dünn auf den Seiten der Torte und auf der Oberseite verstreichen. So die Torte und übrige Frischkäsemasse wieder 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

10. Übrige Frischkäsemasse (Frosting) in einen Spritzbeutel mit einer Stern-Tülle geben. Mithilfe dieses Spritzbeutels das Frosting in Rosenform auf die Torte dressieren. Am besten außen anfangen und versuchen die Rosen gleichmäßig und eng aneinander zu setzen. Die Seiten kann man semi-nackt lassen, so kommt die Oberfläche und die Rosen perfekt zur Geltung!

Pro Stück: 687 kcal / 2876 kJ
82 g Kohlenhydrate; 7 g Eiweiß; 36 g Fett

Simon Tress
Käsespätzle

Freitag, 08. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche

Zutaten:

250 g	Weizenmehl
4	Eier
etwas	Salz
250 g	Bergkäse (z. B. Emmentaler)
1	mittelgroße Zwiebel
4 EL	Butter
etwas	Pfeffer
250 ml	Schlagsahne
150 ml	Milch

Zubereitung:

1. Das Mehl, die Eier und eine Prise Salz in eine große Schüssel geben und alles mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verschlagen. Den Teig solange schlagen, bis dieser Blasen wirft.

Tipp: Man kann den Teig auch aus 2/3 Weizenmehl und 1/3 Hartweizenmehl herstellen.

Tipp: Man kann den Teig auch mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen.

2. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

3. Mithilfe einer Spätzlepresse oder eines Spätzlebretts samt Schaber den Teig in das kochende Wasser drücken bzw. schaben, dabei das Brett immer wieder ins

heiße Wasser tauchen. Die Spätzle 2-3 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

4. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und für 1-2 Minuten in kaltem Wasser abschrecken. Die abgeschreckten Spätzle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

5. Den Käse grob reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

6. In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. In einem Topf die restliche Butter erhitzen und darin die Spätzle unter Rühren kurz anbraten.

8. Die Sahne und die Milch angießen und untermischen. Dann die Käsewürfel unterheben.

9. Die Käsespätzle anrichten. Dazu passt sehr gut Feld- oder Endiviensalat mit einer leichten Vinaigrette.

Pro Portion: 835 kcal / 3495 kJ

50 g Kohlenhydrate; 34 g Eiweiß; 56 g Fett

Christina Richon
Ofenlachs mit würziger Tomatenbutter und
Petersilienwurzelpüree

Montag, 11. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

½	Bio-Zitrone
10 Blätter	Basilikum
30 g	getrocknete Tomaten
75 g	weiche Butter
20 g	Parmesan, frisch gerieben
1 TL	Senf
½ TL	scharfes Paprikapulver
¼ TL	Currypulver
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Tabasco
800 g	Petersilienwurzel
etwas	Salz
400 g	Lachsfilet ohne Haut
2 EL	Pinienkerne
50 ml	Milch
50 ml	Schlagsahne
1 Bund	glatte Petersilie
1 Prise	Muskatnuss
etwas	Koriander, frisch gemahlen
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Getrocknete Tomaten fein hacken.
2. Die Butter, Parmesan, Tomatenstückchen und Basilikumblätter gut vermengen. Mit Senf, Paprika-, Currypulver, Kräutersalz, Pfeffer, Tabasco und wenig Zitronenschale würzen. Die Gewürzbutter kalt stellen.
3. Petersilienwurzeln waschen, schälen und grob würfeln. In einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.
4. Inzwischen Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 80 Grad/Gasherd: Stufe 1) vorheizen.
5. Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen und in eine Auflaufform legen. Gewürzbutter auf dem Lachs verteilen. Im heißen Ofen 15 Minuten garen.
6. Lachs aus dem Ofen nehmen. Gargrad überprüfen.
7. Den Ofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Pinienkerne auf den Lachs geben. Im Ofen kurz grillen, bis die Oberfläche leicht bräunt. Dabei den Gargrad beobachten, der Lachs sollte nur gerade knapp gegart sein.
8. Milch und Sahne in einem zweiten Topf erhitzen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden.
10. Petersilienwurzeln abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern, die heiße Milch-Sahne-Mischung zugießen. 2/3 der gehackten Petersilie zufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gemahlenem Koriander, etwas Zitronensaft, -schale und 1 Prise Zucker abschmecken.
11. Lachs und Petersilienwurzel-Püree anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 525 kcal / 2200 kJ
15 g Kohlenhydrate; 29 g Eiweiß; 39 g Fett

Martina Kömpel
Club Sandwich – fein und anders

Dienstag, 12. Februar 2019
Für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

4	Hähnchenbrustfilets (á ca. 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Rapsöl
12	Wachteleier
3	Tomaten
1	Romanasalat
180 ml	Pflanzenöl, geschmacksneutral (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
1 EL	Sherryessig
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
½	Kastenweißbrot (ca. 250)

100 g Frühstücksspeck (Bacon), dünn aufgeschnitten
3 Kartoffeln, festkochend
Frittierfett

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin kurz von beiden Seiten bei großer Hitze anbraten. Dann auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten saftig fertig garen, so dass es gerade durchgegart ist.
4. In der Zwischenzeit die Wachteleier in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 4 Minuten hart kochen. Dann abschrecken, etwas abkühlen lassen und vorsichtig schälen.
5. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.
6. Die Salatblätter lösen, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Für die Mayonnaise Öl, Essig, Senf, das Ei, etwas Salz und Pfeffer in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab alles zu einer Mayonnaise mixen.
8. Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Das Kastenweißbrot sehr dünn aufschneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Brotscheiben darauflegen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und ein zweites Blech zum Beschweren darauflegen, damit sich die Brotscheiben nicht wellen. So die Brotscheiben in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 7 Minuten rösten.
11. Ebenfalls die Speckscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und ein zweites Blech zum Beschweren darauf legen, damit sich die Speckscheiben nicht wellen. So die Speckscheiben in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 7 Minuten rösten.
12. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets in gleichmäßig große Rechtecke schneiden. Die dabei anfallenden Fleischabschnitte sehr fein würfeln und unter die Mayonnaise mischen.
13. Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Scheiben in eine Schale mit kaltem Wasser geben.
14. Frittierfett erhitzen. Kartoffelscheiben auf einem Küchentuch abtropfen und portionsweise goldbraun frittieren. Dann auf Küchentuch das Fett abtropfen lassen.
15. Zum Anrichten die Teller mit den Tomatenscheiben, wie bei einem Carpaccio auslegen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.
16. Die Oberfläche der Hähnchenbrustfilets einschneiden, in diese Einschnitte abwechselnd Brotscheiben, Speckscheiben und Salatblätter einstecken. So auf die Tomaten setzen, die Mayonnaise und die halbierten Wachteleier dekorativ darum herum verteilen und servieren. Dazu passen knusprige dünne Bratkartoffeln oder Kartoffelchips.

Pro Portion: 920 kcal / 3850 kJ
37 g Kohlenhydrate; 56 g Eiweiß; 61 g Fett

Nadia Damasio
Couscous mit Sahara-Sauce und
Ofenblumenkohl

Mittwoch, 13. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia und Weltküche

Zutaten:

Für den Crunch:

150 g Haselnüsse
50 g Pecannüsse
4 EL Ahornsirup
etwas Himalaya-Salz (ca. $\frac{3}{4}$ TL)
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt, gemahlen

Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl
etwas Olivenöl
etwas Himalaya-Salz

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
14 getrocknete Aprikosen
4 Medjool-Datteln, entsteint
1 TL Ingwer, frisch gerieben
2 EL heller Balsamico-Essig
1 TL Mandelmus, hell (aus dem Glas; z. B. Naturkostladen)
 $\frac{1}{2}$ TL Himalaya-Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer aus der Mühle
2 EL Limettensaft
etwas Curry
etwas Kurkuma
etwas Koriander, gemahlen
etwas Kreuzkümmel, gemahlen
etwas Chilipulver

Für den Couscous:

2 EL Olivenöl
300 g Couscous
1 TL Himalaya-Salz
1 Granatapfel (groß)
100 g getrocknete, ungezuckerte Cranberrys
etwas frische Brunnenkresse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Hasel- und Pecannüsse grob hacken. Mit Ahornsirup, Salz und Zimt mischen. Auf dem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 15–17 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und vollständig auskühlen lassen.
3. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Umluft erhöhen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl mit etwas Olivenöl und Salz mischen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Eine kleine Schüssel mit Wasser mit auf das Blech stellen (das verdampfende Wasser lässt den Blumenkohl besser garen). Blumenkohl im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.
4. Für die Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Aprikosen, Datteln, Ingwer und 400 ml Wasser in einen weiten Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 20 Minuten weich kochen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig, noch etwas Wasser angießen.
5. Für das Couscous Öl in einer weiten Pfanne leicht erhitzen. Den Couscous darin unter Wenden ca. 5 Minuten leicht anrösten. 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Die Pfanne dann sofort von der Herdplatte ziehen. Couscous salzen, nochmals durchrühren und dann zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.
6. Weich gekochte Aprikosenmischung in einen leistungsstarken Mixer geben. Übrige Saucenzutaten und etwa weitere 150–175 ml Wasser zugeben und alles zu einer glatten, feinen Sauce pürieren. Sauce abschmecken.
7. Granatapfelkerne auslösen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Granatapfelkerne, Cranberrys, etwa die Hälfte der Sauce und jeweils 2/3 des Blumenkohls und der Nüsse sorgfältig mischen.
8. Couscous und übrige Zutaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrige Sauce um den Couscous träufeln. Mit dem restlichen Blumenkohl, Nüssen und Brunnenkresse garniert anrichten.

Pro Portion: 840 kcal / 3120 kJ
118 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 31 g Fett

Vincent Klink
Blini mit Rote Bete-Ragout

Donnerstag, 14. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Blinis:

20 g	frische Hefe
200 ml	Milch
3	Eier
125 g	Buchweizenmehl
125 g	Weizenmehl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

100 ml Mineralwasser
2 EL Butterschmalz

Für das Rote Bete-Ragout:

500 g Rote Bete
2 Schalotten
2 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
3 Lauchzwiebeln
2 Äpfel (z. B. Boskop oder Elstar)
2 TL Honig
1 TL Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas frischer Meerrettich
4 EL Crème fraîche

Zubereitung:

1. Für die Blini die Hefe in der handwarm erwärmten Milch auflösen.
2. Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen. Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem glatten Teig rühren und an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen, vierteln oder würfeln.
4. Schalotten schälen und fein schneiden.
5. In einem Topf Butter erhitzen, die Rote Bete-Stücke dazu geben. Soviel Gemüsebrühe angießen, dass die Rote Bete-Stücke etwa 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Zugedeckt ca. 12 Minuten garen.
6. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
7. Apfelwürfel und Honig zur Rote Bete geben und alles noch weitere ca. 2 Minuten köcheln lassen.
8. Das Rote Bete Ragout mit Mehlbutter binden, die Lauchzwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Das Eiweiß zu einem lockeren Eischnee schlagen und unter den geruhten Teig heben. Dann soviel Mineralwasser untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
10. In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teig in kleinen Häufchen (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und im heißen Fett von beiden Seiten zu goldbraunen Blini ausbacken.
11. Den Meerrettich schälen und direkt vor dem Servieren frisch über das Ragout reiben. Das Rote Bete-Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, je einen Klecks Crème fraîche darauf geben und die Blini dazu reichen.

Pro Portion: 590 kcal / 2470 kJ
73 g Kohlenhydrate; 18 g Eiweiß; 24 g Fett

**Rainer Klutsch
Geschnetzeltes vom Kalb mit Apfel-Rösti****Freitag, 15. Februar 2019
Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche****Zutaten:****Für die Rösti:**

1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
600 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
1 säuerlicher Apfel
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 EL Butterschmalz

Für das Geschnetzelte:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Shiitake-Pilze
500 g Kalbfleisch (Rücken oder Oberschale)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butterschmalz
1 EL Butter
200 ml Fleischbrühe
150 g Sahne
1/2 Bund glatte Petersilie
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für die Apfel-Rösti die Zwiebel schälen, fein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun rösten. Anschließend auskühlen lassen.
2. Die Kartoffeln waschen und schälen. Geschälte Kartoffeln auf der groben Reibe direkt in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben.
3. Für das Geschnetzelte Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und würfeln.
4. Das Kalbfleisch in ca. 5 mm feine Streifen schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Darin die Fleischstreifen bei starker Hitze von beiden Seiten kurz anbraten.
5. Dann die Fleischstreifen in ein Sieb geben und den Bratensaft auffangen.
6. Butter in die Pfanne geben und die Pilze darin hellbraun braten, Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Dann mit Fleischbrühe ablöschen und kurz köcheln lassen.
7. Sahne und den aufgefangenen Bratensaft zugeben und die Pilzsauce cremig einkochen.
8. In der Zwischenzeit für die Rösti die geriebenen Kartoffeln auf ein Küchentuch geben, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfel grob reiben und mit den Röstzwiebeln zu den

- Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und durchmengen.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus der Kartoffelmasse mit einem Löffel kleine Rösti in die Pfanne setzen und diese von beiden Seiten knusprig braten.
 10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 11. Die Fleischscheiben zur Sauce geben und ca. 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen.
 12. Das Geschnitzelte und Rösti anrichten.

Pro Portion: 490 kcal / 2050 kJ
29 g Kohlenhydrate; 32 g Eiweiß; 27 g Fett

Theresa Baumgärtner
Süßkartoffelgratin mit Wintersalat

Montag, 18. Februar 2019
Für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche

Zutaten:

Für das Gratin:

850 g	Süßkartoffeln (möglichst schmale, längliche Knollen)
4	Knoblauchzehen
12	frische Salbeiblätter
etwas	Meersalz
etwas	frischer Pfeffer aus der Mühle
250 g	Sahne

Für den Salat:

200 g	Feldsalat
1	rote Zwiebel
2 EL	Balsamico-Essig
2 TL	Honig
etwas	Meersalz (Fleur de Sel)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½	Knoblauchzehe, gepresst
4 EL	Olivenöl
20 g	Walnüsse
30 g	Parmesan, frisch gehobelt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen und mit dem Küchenhobel in feine, ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen und in feine Streifen schneiden.

4. Süßkartoffeln, Knoblauch, Hälfte Salbei, etwas Salz und frischen Pfeffer vermengen und in einer ofenfesten Form in mehreren Reihen dicht an dicht aufschichten. Die Form abdecken und das Gratin ca. 45 Minuten im heißen Ofen auf mittlerer Schiene garen.
5. Dann die Form aus dem Ofen nehmen. Die restlichen Salbeiblätter auf den Kartoffeln verteilen, Sahne überträufeln. Gratin für weitere ca. 30 Minuten im Ofen garen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
6. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten.
7. Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.
8. In einer Schüssel Balsamicoessig, Honig, Fleur de Sel, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben.
9. Den Feldsalat mit der Salatsauce beträufeln. Die Walnusshälften und den gehobelten Parmesan dekorativ darüberstreuen.
10. Gratin aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, in Portionen teilen und zum Salat servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2415 kJ
58 g Kohlenhydrate; 10 g Eiweiß; 34 g Fett

Jörg Sackmann
Geschmorte Schweinebäckchen mit
Wurzelwerk

Dienstag, 19. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für die Schweinebäckchen:

750 g	gepökelte, kalt geräucherte Schweinebäckchen (geputzt)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
10	Schalotten
50 ml	Olivenöl
150 ml	Rotwein
100 ml	Portwein
2	Lorbeerblätter
2 Zweige	Thymian
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
800 ml	Geflügelbrühe (aus dem Glas)

Für das Wurzelwerk:

2	Karotten (z. B. orange und gelb)
2	Petersilienwurzeln

500 g	Steckrübe
1	Knoblauchzehe
50 g	Butterschmalz
2	Lorbeerblätter
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
60 g	Salzmandeln
60 ml	Apfel- oder Balsamicoessig
1 EL	Aprikosengelee
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Schweinebäckchen kalt abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten abziehen und längs vierteln.
2. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundherum kurz kräftig anbraten.
3. Schalotten zugeben, goldbraun mit anbraten. In mehreren Portionen mit jeweils Rot- und Portwein ablöschen. Einkochen lassen, bis die Bäckchen und Schalotten rundum leicht glasiert sind.
4. Lorbeerblätter, Thymian und Paprikapulver zugeben. Mit Geflügelbrühe auffüllen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1,5 Stunden sacht köcheln lassen, bis die Schweinebäckchen butterzart geworden sind.
5. Etwa 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit das Wurzelgemüse putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Petersilienwurzeln in 1,5 cm feine Stücke schneiden. Möhren in Streifen schneiden. Steckrübe zunächst in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann in 5 cm große Stifte schneiden.
6. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen. Den Knoblauch darin hell andünsten.
7. Das Gemüse zugeben und unter vorsichtigem Wenden anschwitzen. Lorbeer und Thymian zugeben. Mit Salz würzen. Gemüse zugedeckt ca. 15 Minuten sacht weich schmoren.
8. Mandeln grob hacken, zum Gemüse geben. Mit Apfelessig ablöschen. Das Aprikosengelee vorsichtig unterrühren und alles leicht karamellisieren. Zusätzlich 100 ml vom Schweinebäckchen-Schmorfond zugeben und alles noch kurz ziehen lassen, bis das Gemüse gegart ist, aber noch leichten Biss hat. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Das Fleisch aus dem Schmorfond stechen, warm stellen. Den Fond offen sämig einkochen, abschmecken. Die Bäckchen wieder einlegen und noch leicht ziehen lassen.
10. Wurzelgemüse, Schmorbäckchen und Schmorfond anrichten.

Pro Portion: 930 kcal / 3900 kJ
20 g Kohlenhydrate; 35 g Eiweiß; 75 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Saltimbocca mit weißem Bohnenpüree

Mittwoch, 20. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

300 g	kleine weiße Bohnenkerne
1	Zwiebel
etwas	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
2	Fenchelknollen
3 EL	Butter
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
einige	Fenchelsamen
400 g	Kalbfleisch (aus Rücken oder Oberschale)
100 g	Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten
8 Blätter	frischer Salbei
etwas	Pfeffer
40 ml	trockener, italienischer Weißwein
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Ca. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bohnenkerne abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Bohnen zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe bedecken. Zugedeckt mindestens etwa 30 Minuten sehr weich garen.
4. Den Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
5. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Den Fenchel darin andünsten. Mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, etwas Wasser zugeben und den Fenchel zugedeckt weich dünsten.
6. Das Kalbfleisch kalt waschen, trocken tupfen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Nach Belieben etwas plattieren.
7. Je eine Scheibe Schinken und ein Blatt Salbei auf den Fleischscheiben verteilen, das Fleischstück überklappen und fest zusammendrücken. Fleisch eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten, mit Weißwein ablöschen und sacht fertigbaren.
9. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
10. Die Bohnen abgießen, etwas Kochwasser dabei auffangen. Bohnenkerne und etwas Kochwasser in einem Mixer zu einem feinen Püree mixen, ein Teil vom gedünsteten Fenchel untermixen. Püree mit Salz, Zitronenschale und -saft und etwas Olivenöl abschmecken.
11. Saltimbocca, jeweils etwas Weinfond, Bohnenpüree und Fenchel auf Teller verteilen und servieren.

Pro Portion: 485 kcal / 2040 kJ
38 g Kohlenhydrate; 44 g Eiweiß; 16 g Fett

Otto Koch
Schwarzwurzelbandnudeln mit
Linsebällchen und Forellenfilet

Donnerstag, 21. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Linsebällchen:

150 g rote Linsen
300 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Butter
150 g Mehl
1 Ei
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
200 ml Frittieröl

Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Zitronensaft
800 g Schwarzwurzeln
etwas Salz
½ Bund glatte Petersilie
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte
1 EL Butter
100 g Crème double
400 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut

Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen, in einen Topf geben, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei kleiner Hitze die Linsen ca. 10 Minuten sehr weich kochen.
2. In der Zwischenzeit Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

4. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, zuletzt Petersilie untermischen.
5. Dann überschüssige Gemüsebrühe der gekochten Linsen abschütten, die Linsen mit dem Pürierstab zu einem festen Brei pürieren und abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft vorbereiten.
7. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sie sich.
8. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden und diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden.
10. In einem Topf Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Crème double hinzufügen und kurz köcheln lassen. Dann die Sauce zur Seite stellen.
11. Angeschwitzte Petersilien-Knoblauch-Schalotten, Mehl, Ei und Zitronensaft unter den Linsenbrei kneten, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
12. In einer tiefen Pfanne Frittieröl erhitzen und die Linsenbällchen darin portionsweise ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
13. Sauce wieder erwärmen, blanchierte Schwarzwurzeln und Petersilie zugeben und kurz warm schwenken, abschmecken.
14. Die Schwarzwurzeln in tiefen Tellern anrichten, Linsenbällchen darauf geben. Forellenfilet in Stückchen zupfen und dazu servieren.

Pro Portion: 645 kcal / 2690 kJ
47 g Kohlenhydrate; 41 g Eiweiß; 32 g Fett

Andreas Schweiger
Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum
und Kartoffelpüree

Freitag, 22. Februar 2019
Für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Senfschaum:

100 g	Schalotten
10	Champignons
25 g	Butter
200 ml	trockener Riesling
100 ml	trockener Wermut
100 ml	Fischfond (aus dem Glas)
150 g	Crème fraîche

3 Stiele Estragon
1 EL körniger Senf

Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g durchwachsener Räucherspeck
50 g Butter oder Schweineschmalz
250 g Sauerkraut
200 ml trockener Riesling
etwas Meersalz
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren
etwas Apfelsaft
½ Kartoffel, mehligkochend
1 Apfel

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln mehligkochend
etwas Salz
350 ml Milch
2 EL Butter
etwas Muskat

Für den Zander:

600 g Zanderfilets (mit Haut)
etwas Meersalz
etwas Mehl (nach Belieben)
4 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
50 g Butter

Zubereitung:

1. Für den Senfschaum die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Champignons darin andünsten. Riesling und Wermut dazu gießen und die Flüssigkeit auf etwa ein Fünftel einköcheln lassen.
3. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und mit dem Fischfond und der Crème fraîche aufkochen. Den Estragon waschen und trocken tupfen, dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen (nicht köcheln) lassen.
4. Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten.
5. Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben.

6. Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen.
7. Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.
8. Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und 15–20 Minuten gar kochen.
9. Milch und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch erwärmen, zu den Kartoffeln geben und alles zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.
10. Für den Zander die Zanderfilets waschen und trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Meersalz würzen. Nach Belieben die Haut mit Mehl bestäuben.
11. Die Filets in einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 4 Minuten braten. Die Temperatur erhöhen, die Filets wenden und weitere 2 Minuten braten. Die Filets herausnehmen und das Öl aus der Pfanne gießen.
12. Die Filets in der Pfanne ohne Fett erneut auf der Hautseite 2 Minuten braten.
13. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Pfanne geben. Die Filets wenden und 2 bis 5 Minuten glasig braten, dabei immer wieder etwas Bratbutter darüber gießen.
14. Die Rieslingsauce mit dem Senf verrühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Die Sencsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.
15. Das Sauerkraut auf Teller verteilen, den Zander darauf anrichten. Den Sencschaum darüber träufeln. Kartoffelpüree dazu servieren.

Pro Portion: 1045 kcal / 4390 kJ
48 g Kohlenhydrate; 40 g Eiweiß; 77 g Fett

Christina Richon
Fribourger Hüttensuppe

Montag, 25. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Heimatküche, Leichte Küche

Zutaten:

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
150 g	Lauch
200 g	Karotten
100 g	Knollensellerie
200 g	festkochende Kartoffeln
1 EL	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
450 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g	Roggen-Sauerteigbrot, in Scheiben geschnitten
100 g	zarter Blattspinat
100 g	Sahne

1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Blattpetersilie
etwas frisch geriebene Muskatnuss
100 g geriebener Gruyère (Schweizer Hartkäse)

Zubereitung:

1. Die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und beides fein hacken.
2. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin hell andünsten.
4. Lauchringe, Karotten und Sellerie ebenfalls mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Milch dazu gießen. Kartoffeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Brotscheiben auf ein Backblech geben und im Backofen ca. 3 Minuten rösten.
7. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben grob schneiden.
8. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Den Spinat und Sahne unter das Gemüse rühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Nach Belieben noch ein wenig Wasser dazugeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
10. Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit geriebenem Gruyère und den gehackten Kräutern bestreuen. Suppe und geröstetes Roggenbrot anrichten.

Pro Portion: 430 kcal / 1800 kJ
38 g Kohlenhydrate; 19 g Eiweiß; 22 g Fett

Michael Kempf
Buchweizen-Pizokel, Salsiz und Wirsing

Dienstag, 26. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten

Für die Pizokel:

6 Eier
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskat
1 TL Weißweinessig
200 g Weizenmehl
200 g Buchweizenmehl

Für die Sauce:

300 g Wirsing
2 Schalotten

1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
400 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat
etwas	grober Senf

Außerdem zum Anrichten:

2 EL	Haselnüsse
100 g	Bergkäse, gereift
80 g	Salsiz (ersatzweise luftgetrocknete Salami)
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung:

1. Die Eier mit den Gewürzen und dem Essig verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, Strunk ausschneiden. Wirsing waschen, abtropfen lassen. Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin farblos andünsten. Mit der Sahne ablöschen und zur Hälfte einkochen.
4. Die Haselnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten. Den Bergkäse fein reiben.
5. Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Die Eiermasse anschließend unter das Mehl rühren und den Teig solange mit der Hand schlagen, bis dieser Blasen wirft.
6. Den Teig mit einer Schöpfkelle portionsweise dünn auf ein angefeuchtetes Spätzlebrett streichen. Den Teig wie Spätzle in reichlich leicht kochendes und gut gesalzenes Wasser schaben.
7. Köcheln lassen, bis die Pizokel an die Wasseroberfläche steigen. Pizokel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
8. Den Wirsing unter die eingekochte Sahne rühren und kurz mit garen. Mit den Gewürzen und dem Senf abschmecken.
9. Die Salsiz in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Das Fett abgießen. Pizokel und die Wirsingsauce zugeben. Kurz erhitzen und den Bergkäse unterrühren.
10. Die Pizokel in 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Haselnüsse und den Schnittlauch aufstreuen, sofort servieren.

Pro Portion: 1030 kcal / 4300 kJ
78 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 62 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gulasch mit Semmelknödeln

Mittwoch, 27. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für das Gulasch:

750 g	Gulasch vom Rind
etwas	Öl zum Anbraten
150 g	geräucherter Speck
2	Gemüsezwiebeln
1 TL	Tomatenmark
200 ml	Rotwein (alternativ Johannisbeersaft)
700 ml	Rinderbrühe (z. B. Instant)
3 Blätter	Lorbeer
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	saure Sahne

Für die Semmelknödel:

1	Zwiebel
50 g	Speck
3 TL	Butter
1 Bund	Petersilie
3 Zweige	Majoran
300 g	Brötchen vom Vortag
150 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss
2	Eier
etwas	Mehl

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Gulaschfleisch darin portionsweise scharf anbraten. Speck würfeln und mit anbraten.
2. Zwiebeln abziehen, würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.
3. Nach und nach mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Zusätzlich so viel Rinderbrühe angießen, dass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Lorbeer und Thymian zugeben. Das Fleisch ca. zwei Stunden zugedeckt weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich umrühren und gegebenenfalls etwas Brühe angießen.
4. Inzwischen für die Knödel die Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck würfeln und in 1 TL Butter anbraten.
5. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brot in Würfel schneiden.
6. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten, mit der restlichen Butter in eine Schüssel geben.

7. Milch erwärmen, mit Salz und Muskat würzen. Über das Brot gießen. Die Eier verschlagen und ebenfalls zugeben. Speck, Zwiebel, Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.
8. In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen.
9. Soviel Mehl unter die Knödelmasse mischen, dass sie sich gut formen lässt. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Semmelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen. In das siedende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren. Die Knödel sacht siedend ca. 15 Minuten gar ziehen.
10. In den letzten ca. 20 Minuten der Schmorzeit den Deckel vom Schmortopf abheben. Das Fleisch zart und weich schmoren, die Sauce dabei sämig einkochen. Nach Wunsch saure Sahne einrühren. Sauce würzig abschmecken.
11. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Knödel und Gulasch anrichten.

Pro Portion: 940 kcal / 3940 kJ
48 g Kohlenhydrate; 56 g Eiweiß; 55 g Fett

Otto Koch
Äplermagronen

Donnerstag, 28. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Apfelmus:

600 g	säuerliche Äpfel
3 EL	Zitronensaft
½	Zimtstange
etwas	Zucker

Für die Makkaroni:

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
400 g	Kartoffeln, fest kochend
100 g	Speckwürfel
450 ml	Gemüsebrühe
250 g	Sahne
250 g	Makkaroni
80 g	Gruyère (Schweizer Hartkäse)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, trocken reiben und in grobe Stück schneiden.

2. Apfelstücke, Zitronensaft, Zimt und etwas Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.
3. Äpfel durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) oder grobes Sieb passieren. Apfelmus nach Belieben mit etwas Zucker abschmecken. Auskühlen lassen.
4. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
5. Speck in einer beschichteten Bratpfanne anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und alles unter Wenden goldbraun braten.
6. Gemüsebrühe und Sahne in einem großen Topf aufkochen. Kartoffeln und Teigwaren untermischen, unter gelegentlichem Rühren wieder sacht aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen, bis die Nudeln noch leichten Biss haben und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Gegebenenfalls noch etwas heißes Wasser angießen, alles sämig einkochen lassen.
7. Käse darunter rühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Speck-Zwiebel-Mischung vor dem Servieren auf dem Makkaroni-Mix verteilen. Das Apfelmus dazu servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3385 kJ
82 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 44 g Fett